Автор: admin
07.07.2011 10:43 -

Какие лекарства взять в зарубежную поездку?

Собираясь в отпуск или в командировку в Европу, возьмите с собой необходимый набор лекарств. Скептики могут возразить, что аптеки есть везде. Однако есть некоторые «но».

В иностранной аптеке знакомые и известные препараты могут иметь совершенно иное торговое название – раз. Многие лекарственные средства из тех, что мы без проблем приобретаем в ближайшем аптечном пункте, за рубежом отпускаются строго по рецепту врача – два. Стоимость одних и тех же препаратов у нас и у них может отличаться в разы – три.

Я не призываю вас тащить с собой чемодан таблеток и бесконтрольно лопать их, едва граница родины скроется с глаз, нет! Но иметь с собой необходимые медикаменты весьма предусмотрительно.

С чего начать сбор аптечки? Не с бинтов и не с пластыря, а с тех препаратов, которые предписаны вам врачом для приема в этот период времени. Если вы постоянно принимаете гипотензивные, сердечные или другие лекарства, позаботьтесь о том, чтобы их запаса хватило на всю поездку.

Женщинам, принимающим гормональные контрацептивы, стоит взять в дорогу лишнюю пластинку таблеток на случай их утери. Разумно не класть лекарства в багаж: если, не дай боже, он потеряется, вы можете остаться беспомощными в чужой стране.

Дальше собираемся по списку, исходя из перечня возможных проблем. Все перечисленные препараты брать не стоит. Выберите то, к чему вы привыкли и легко сможете использовать в нужной ситуации.

Ссадины, порезы, царапины и другие мелкие ранки: перекись водорода для остановки кровотечения, йод или зеленка для обработки, бактерицидный лейкопластырь – на все случаи жизни. Очень удобна для дороги форма выпуска перекиси, йода и зеленки в виде маркера. Как бинт, так и вату лучше приобрести стерильные.

Проблемы с желудком вследствие изменения диеты – ферменты: мезим, фестал, энзистал, панкреатин, панзинорм.
Несварения, отравления и иже с ними
– активированный уголь, смекта или другие адсорбенты.
Диарея
– лоперамид, лопедиум, имодиум, мотилиум; более сложные случаи – линекс, бактисубтил, антибиотики.

Боль любой локализации – берите те средства, к которым вы привыкли. Кушаете цитрамон от головной боли – запаситесь им; употребляете анальгин, найз, кеторол и т.д. – возьмите с собой упаковку.

Сердечные боли не всегда грозят исключительно сердечникам, поэтому упаковка валидола в аптечке вам не помешает. Корвалол или его аналоги (валокордин, валосердин) помогут вам в случае *стресса*, а также *облегчат засыпание*, если вы перескочили через несколько часовых поясов.

Аллергия грозит не только аллергикам-хроникам, поэтому антигистаминный препарат обязательно должен быть в вашей аптечке. Вариантов – масса: зиртек, зодак, кларитин, кестин, эриус, летизен и другие современные препараты, которые можно купить в любой аптеке.

Если вас укачивает в транспорте, возьмите с собой драмину, бонин или авиа-море.

Если боитесь *простуды* или хотите быть готовыми к неожиданному нападению *вируса гриппа*, вам помогут противопростудные препараты быстрого действия – фервекс, терафлю, колдрекс и т.д., а также противовирусные средства: арбидол, амиксин и т.д.

Кстати, о простуде. Не помешает взять с собой спрей от боли в горле (гексорал, ингалипт, стопангин или другой) и капли в нос (или спрей, перечислять не буду – в аптеке их ассортимент обычно разнообразен).

Для своевременной диагностики заболеваний возьмите с собой термометр. С ртутным градусником в сумке вас могут не пропустить через границу, а вот электронные термометры проблем с таможней не создадут.

И, наконец, если вы вырвались из холодного края, и бредите загаром – запаситесь солнцезащитными кремами, спреями, мазями и лосьонами. Тем, чья кожа имеет свойство сгорать в первый же день отдыха, стоит взять с собой пантенол (спрей, крем или мазь – без разницы).

Все таблетки и прочие лекарственные средства должны быть в заводских упаковках, чтобы россыпь разноцветных пилюлек в вашей сумочке не вызывала ненужных вопросов у таможенников.

Брать ли с собой антибиотики – вопрос спорный. Если с вами медик, лучше возьмите: он поможет использовать их правильно. Если едете без страховки, дикарями, возьмите препарат широкого спектра действия, к примеру, азитромицин или ципрофлоксацин (сумамед, азитрокс, азитрал; ципролет, ципринол, реципро и т.д.).

Не забывайте о том, что, путешествуя по путевке, **вы имеете право на врачебную помощь согласно страховке** – воспользуйтесь этой предоплаченной услугой. Приятного путешествия!

Автор - **Алёна Славкина**
Источник